

## خطة التدخل لدعم مهارات القراءة والكتابة وفق التقييم المعياري

الصف : السابع

الأسبوع: الثاني

المهارة: تحديد الأفكار الرئيسة من النصوص.

وضع الأفكار الرئيسة والتفاصيل التي يقرأها في ترتيبها الصحيح.

**الفكرة الرئيسة:** هي الجملة التي تتحدث عن مضمون الفقرة، أو الموضوع الأساسي الذي تدور حوله الفقرة ويشمل على عدة تفرعات جزئية.

**المهارة المطلوب اكتسابها:** قدرة الطالب على اكتساب مهارة استخلاص الأفكار الرئيسة من النصوص التي يقرأها.

**أهمية المهارة:** استخراج الأفكار الرئيسة هي مهارة أساسية يجب أن يمتلكها الطالب القارئ إذ أنها تساعد على تحليل النص وفهمه بشكل أفضل واستخلاص المعلومات المهمة منه.

### خطوات استخراج الأفكار الرئيسة:

- 1- قراءة النص بعناية وفهم الأفكار الأساسية التي يدور حولها.
- 2- تقسيم النص إلى وحدات صغرى أي تقسيم النص إلى فقرات.
- 3- دراسة الفقرة وتحليلها من خلال أدوات التحليل اللغوي.
- 4- البحث عن الجمل المهمة في الفقرة وتحديد الكلمات المفتاحية.
- 5- صياغة مضمون الفقرة في جملة مختصرة وشاملة لمعاني ومضامين الفقرة.

### معايير تحديد الأفكار الرئيسة:

- 1- يجب أن تغطي الأفكار الرئيسة جميع الأفكار الأساسية للنص.
- 2- يجب أن تكون الأفكار الرئيسة مستقلة عن بعضها البعض.
- 3- يجب أن تكون الأفكار الرئيسة واضحة وبسيطة بحيث يمكن فهمها بسهولة.

**مهارة التلخيص:** قدرة الطالب على إعادة صياغة المقروءة صياغة جديدة في عدد أقل من الكلمات والعبارات والجمل مع المحافظة على جوهر الفقرة الأصلية والإبقاء على معانيها وأفكارها الأساسية.

**خطوات التلخيص:** قراءة النص / تحديد أفكار النص وتقسيمها إلى أفكار أساسية وثنائية / إعادة كتابة الأفكار الأساسية في جمل قصيرة واضحة / كتابة الملخص / الموازنة بين الأصل وتلخيصه / المراجعة والتدقيق / وضع عنوان.

## القمر

يشعُّ القمرُ ليلاً ويبدو في بعضِ الليالي مثلَ قرصٍ فضيِّ كبيرٍ، ويُسمَّى عندئذٍ بدرًا، وفي لياليٍ أخرى يبدو القمرُ مثلَ قوسٍ رفيعٍ ويُسمى عندئذٍ هلالًا. القمرُ بعيدٌ عن الأرض، لكنه أقربُ إلى الأرضِ من أيِّ جُرمٍ آخر، يدورُ القمرُ حولَ الأرضِ، وتدورُ الأرضُ حولَ الشمسِ، والقمرُ بحركته هذه يسببُ ارتفاعَ ماءِ البحرِ على الشاطئ، وهو ما يُسمى بالمدِّ، ويسببُ تراجعَ مياهِ البحرِ عن الشاطئ وهو ما يُسمى بالجزر.

جوُّ القمرِ يكونُ حارًا جدًا في الليلِ، وليسَ فوقَ القمرِ حياةٌ، لأنه لا يوجدُ ماءٌ ولا هواءٌ، ويحملُ روادُ الفضاءِ الماءَ والهواءَ في خزاناتٍ خاصةٍ مشدودةٍ فوقَ ظهورهم، ولا يخلعونها إلا داخلَ المركبةِ الفضائيةِ، وكانت أولُ رحلةٍ للإنسانِ إلى القمرِ سنة 1969 ميلاديةً.

وحيثُ إنَّه لا هواءَ في جوِّ القمرِ، فلا تُسمَعُ الأصواتُ؛ لأنَّ الهواءَ ضروري لنقلِ الموجاتِ الصوتيةِ؛ لذا يخاطبُ الروادُ بعضهم بعضًا باستعمالِ الإشاراتِ أو باللاسلكي ويصعبُ المشي على سطحِ القمرِ؛ لأنَّ وزنَ رائدِ الفضاءِ على سطحِ القمرِ أقلُّ بكثيرٍ من وزنه على سطحِ الأرضِ؛ لذا يُثقلُ حذاءُ الرائدِ لمساعدته على المشي المتوازن.

توجدُ أيضًا فوقَ سطحِ القمرِ آلافُ الفجواتِ العميقة، وهي فوهاتٌ بركانيةٌ وجبالٌ، وقد جلبَ بعضُ الروادِ معهم من القمرِ بعضَ الصخورِ، وأحيانًا يمرُّ القمرُ أمامَ الشمسِ فيحجبُها عن الأرضِ، وتُظلمُ، وهو ما يسمى بالكسوفِ، لا نستطيعُ جميعًا أن نسافرَ إلى القمرِ، ولكنَّ نستطيعُ أن نراقبه من خلالِ التلسكوباتِ والمناظيرِ.

-أجب عن الأسئلة التالية:

1- ما الفكرة الرئيسة الواردة في النص أعلاه؟

درجة

.....

2- وسيلة التخاطب بين رواد الفضاء تتم بواسطة الإشارات. لماذا؟

درجتان

.....

3- بأسلوبك الخاص، قم بتلخيص الفقرة الرابعة تلخيصًا تُراعي فيه سلامة اللغة والمضمون:

درجتان

.....

.....

## القمر

يشع القمر ليلاً ويبدو في بعض الليالي مثل قرص فضي كبير، ويُسمى عندئذٍ بدرًا، وفي ليالي أخرى يبدو القمر مثل قوس ربيع ويُسمى عندئذٍ هلالًا. القمر بعيدٌ عن الأرض، لكنه أقرب إلى الأرض من أي جرمٍ آخر، يدور القمر حول الأرض، وتدور الأرض حول الشمس، والقمر بحركته هذه يسبب ارتفاع ماء البحر على الشاطئ، وهو ما يُسمى بالمد، ويسبب تراجع مياه البحر عن الشاطئ وهو ما يُسمى بالجزر.

جو القمر يكون حارًا جدًا في الليل، وليس فوق القمر حياة، لأنه لا يوجد ماء ولا هواء، ويحمل رواد الفضاء الماء والهواء في خزاناتٍ خاصةٍ مشدودةٍ فوق ظهورهم، ولا يخلعونها إلا داخل المركبة الفضائية، وكانت أول رحلة للإنسان إلى القمر سنة 1969 ميلادية.

**وحيث إنه لا هواء في جو القمر، فلا تسمع الأصوات؛ لأنّ الهواء ضروري لنقل الموجات الصوتية؛ لذا يخاطب الرواد بعضهم بعضًا باستعمال الإشارات أو بالاسلكي، ويصعب المشي على سطح القمر؛ لأن وزن رائد الفضاء على سطح القمر أقل بكثير من وزنه على سطح الأرض؛ لذا يُثقل حذاء الرائد لمساعدته على المشي المتوازن.**

توجد أيضًا فوق سطح القمر آلاف الفجوات العميقة، وهي فوهات بركانية وجبال، وقد جلب بعض الرواد معهم من القمر بعض الصخور، وأحيانًا يمر القمر أمام الشمس فيحجبها عن الأرض، وتُظلم، وهو ما يسمى بالكسوف، لا نستطيع جميعًا أن نساfer إلى القمر، ولكن نستطيع أن نراقبه من خلال التلسكوبات والمناظير.

أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

1- جاء في الفقرة الثانية أنّ فوق القمر لا توجد حياة، وضح السبب

درجتان

2- قم بتلخيص الجملة التي تحتها خط، مراعيًا بذلك سلامة اللغة والمضمون.

درجة

3- يحدث الكسوف بمرور القمر أمام الشمس، جاءت هذه الفكرة في الفقرة:

4. الرابعة

3. الثالثة

2. الثانية

1. الأولى

التدريب: 1 المستوى المبتدئ

القمر

يشع القمر ليلاً ويبدو في بعض الليالي مثل قرص فضي كبير، ويُسمى عندئذٍ بدرًا، وفي ليالي أخرى يبدو القمر مثل قوس رفيع ويُسمى عندئذٍ هلالًا. القمر بعيدٌ عن الأرض، لكنه أقربُ إلى الأرض من أي جرمٍ آخر، يدور القمر حول الأرض، وتدور الأرض حول الشمس، والقمر بحركته هذه يسبب ارتفاع ماء البحر على الشاطئ، وهو ما يُسمى "بالمَدِّ"، ويسبب تراجع مياه البحر عن الشاطئ وهو ما يُسمى بالجزر.

جو القمر يكون حارًا جدًا في الليل، وليس فوق القمر حياة، لأنه لا يوجد ماء ولا هواء، ويحمل رواد الفضاء الماء والهواء في خزانات خاصة مشدودة فوق ظهورهم، ولا يخلعونها إلا داخل المركبة الفضائية، وكانت أول رحلة للإنسان إلى القمر سنة 1969 ميلادية.

وحيثُ إنَّه لا هواء في جو القمر، فلا تُسمع الأصوات؛ لأنَّ الهواء ضروري لنقل الموجات الصوتية؛ لذا يخاطبُ الرواد بعضهم بعضًا باستعمال الإشارات أو باللاسلكي ويصعبُ المشي على سطح القمر؛ لأن وزن رائد الفضاء على سطح القمر أقل بكثيرٍ من وزنه على سطح الأرض؛ لذا يُنقلُ حذاء الرائد لمساعدته على المشي المتوازن.

توجدُ أيضًا فوق سطح القمر آلاف الفجوات العميقة، وهي فوهاتٌ بركانيةٌ وجبالٌ، وقد جلبَ بعضُ الرواد معهم من القمر بعضَ الصخور، وأحيانًا يمرُّ القمرُ أمامَ الشمس فيحجبُها عن الأرض، وتُظلمُ، وهو ما يسمى بالكسوف، لا نستطيعُ جميعًا أن نسافرَ إلى القمر، ولكنَّ نستطيعُ أن نراقبه من خلال التلسكوباتِ والمناظيرِ.

أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

1- عرّف مصطلح "المَدِّ" كما جاء في الفقرة الأولى.

درجتان

2- أعد صياغة الجملة التي تحتها خط، مع المحافظة على فكرتها وسلامة لغتها.

درجة

3- بالرجوع إلى الفقرة الأولى، أذكر أحوال القمر كما جاءت بالترتيب:

.4

.3

.2

.1



## دور التواصل الفعال في النجاح

الإنسان الناجح هو الذي يتواصل مع الآخرين، والتواصل: نشاط إنساني يتم فيه نقل وتبادل المعلومات والأفكار والآراء والتوجهات بين طرفين أو أكثر من خلال عدة مهارات، أهمها: مهارة الاتصال البصري ومهارة إدارة الحوار، ومهارة حسن الإرسال والاستقبال ومهارة صنع واتخاذ القرار، ومهارة التحمس والحرارة ليحصل الاستقبال الفعال، وأخيراً لغة الجسم المرنة لأن 93% من اتصالاتنا مع الآخرين غير لفظي و7% فقط اتصال لفظي.

أما فنون التعامل مع الآخرين فهي كثيرة وواضحة بدءاً بإلقاء السلام والتحية على الآخرين، وقد قال تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّئْتُمْ بِهِ نَجِيَّةً فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ ثم الابتسامة التي تستميل القلوب، ثم فن الإنصات الذي يدل على الاهتمام بالآخرين ثم الاقتراب ممن تتحدث معه، ثم فن مراعاة الفروق الفردية والفئات العمرية للآخرين؛ فحدث الآخرين بمجال اهتمامهم فالفرد يميل إلى من يحاوره في مدار اهتمامه، ثم إظهار الحفاوة والترحاب والمدح والثناء والإعجاب بالآخرين ثم مراعاة السرية في توجيه النصح للناس، ثم اللياقة الاجتماعية وهي تصيد المناسبات الاجتماعية لأنها تزيد الروابط، فلا تبخل بالهدية ولو قل سعرها، فقيمتها معنوية أكثر منها مادية. اسع لتنوع تخصصاتك واهتماماتك لتسع دائرة معارفك وصادقتك، والأهم ان تتقبل النقد من الآخرين، وتجاهل زلاتهم.

والتعارف بين الناس من مهارات التواصل أيضاً وهو مطلب قومي امتثالاً لقول الله تعالى قال تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ". فإذا استطعت أن تطبق 80% مما سلف فأبشر بحياة حافلة بالنجاح اجتماعياً.  
-أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

1- بناءً على قراءتك وفهمك للنص أعلاه، أين نجد نظير الأفكار الواردة في المصادر الأخرى؟

درجتان

2\_ بأسلوبك، قم بتلخيص ما ورد ذكره من فنون التعامل مع الآخرين كما جاء في الفقرة الثانية.

درجة

3- هدَفَ الكاتبُ من خلاله نصّه إلى.

## دور التواصل الفعال في النجاح

الإنسان الناجح هو الذي يتواصل مع الآخرين، والتواصل: نشاط إنساني يتم فيه نقل وتبادل المعلومات والأفكار والآراء والتوجهات بين طرفين أو أكثر من خلال عدة مهارات، أهمها: مهارة الاتصال البصري ومهارة إدارة الحوار، ومهارة حسن الإرسال والاستقبال ومهارة صنع واتخاذ القرار، ومهارة التحمس والحرارة ليحصل الاستقبال الفعال، وأخيراً لغة الجسم المرنة لأن 93% من اتصالاتنا مع الآخرين غير لفظي و7% فقط اتصال لفظي.

أما فنون التعامل مع الآخرين فهي كثيرة وواضحة بدءاً بإلقاء السلام والتحية على الآخرين، وقد قال تعالى: ﴿وَإِذَا حُبَيْتُمْ بِحَبِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ ثم الابتسامة التي تستميل القلوب، ثم فن الإنصات الذي يدل على الاهتمام بالآخرين ثم الاقتراب ممن تتحدث معه، ثم فن مراعاة الفروق الفردية والفئات العمرية للآخرين؛ فحدث الآخرين بمجال اهتمامهم فالفرد يميل إلى من يحاوره في مدار اهتمامه، ثم إظهار الحفاوة والترحاب والمديح والثناء والإعجاب بالآخرين ثم مراعاة السرية في توجيه النصح للناس، ثم اللياقة الاجتماعية وهي تصيد المناسبات الاجتماعية لأنها تزيد الروابط، فلا تبخل بالهدية ولو قل سعرها، فقيمتها معنوية أكثر منها مادية. اسع لتنوع تخصصاتك واهتماماتك لتتسع دائرة معارفك وصادقتك، والأهم ان تتقبل النقد من الآخرين، وتتجاهل زلاتهم.

والتعارف بين الناس من مهارات التواصل أيضاً وهو مطلب قومي امتثالاً لقول الله تعالى قال تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ". فإذا استطعت أن تطبق 80% مما سلف فأبشر بحياة حافلة بالنجاح اجتماعياً.  
-أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

1- عزز الكاتب نصّه بأدلة داعمة، أذكر واحداً منها ممّا جاء في النص.

درجتان

2- تعريف التواصل الفعال، هو:

درجة

3- تصيّد المناسبات من الأمور المهمة في التواصل الفعال، كيف ذلك؟

## التدريب 2 – المستوى المبتدئ

## دور التواصل الفعال في النجاح

الإنسان الناجح هو الذي يتواصل مع الآخرين، والتواصل: نشاط إنساني يتم فيه نقل وتبادل المعلومات والأفكار والآراء والتوجهات بين طرفين أو أكثر من خلال عدة مهارات، أهمها: مهارة الاتصال البصري ومهارة إدارة الحوار، ومهارة حسن الإرسال والاستقبال ومهارة صنع واتخاذ القرار، ومهارة التحمس والحرارة ليحصل الاستقبال الفعال، وأخيراً لغة الجسم المرنة لأن 93% من اتصالاتنا مع الآخرين غير لفظي و7% فقط اتصال لفظي.

أما فنون التعامل مع الآخرين فهي كثيرة وواضحة بدءاً بإلقاء السلام والتحية على الآخرين، وقد قال تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّبْتُمْ بِنَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ ثم الابتسامة التي تستميل القلوب، ثم فن الإنصات الذي يدل على الاهتمام بالآخرين ثم الاقتراب ممن تتحدث معه، ثم فن مراعاة الفروق الفردية والفئات العمرية للآخرين؛ فحدث الآخرين بمجال اهتمامهم فالفرد يميل إلى من يحاوره في مدار اهتمامه، ثم إظهار الحفاوة والترحاب والمديح والثناء والإعجاب بالآخرين ثم مراعاة السرية في توجيه النصح للناس، ثم اللياقة الاجتماعية وهي تصيد المناسبات الاجتماعية لأنها تزيد الروابط، فلا تبخل بالهدية ولو قل سعرها، فقيمتها معنوية أكثر منها مادية. اسع لتتنوع تخصصاتك واهتماماتك تتسع دائرة معارفك وصادقتك، والأهم ان تتقبل النقد من الآخرين، وتتجاهل زلاتهم.

والتعارف بين الناس من مهارات التواصل أيضاً وهو مطلب قومي امتثالاً لقول الله تعالى قال تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ". فإذا استطعت أن تطبق 80% مما سلف فأبشر بحياة حافلة بالنجاح اجتماعياً.

درجتان

1- حسب ما جاء في الفقرة الأخيرة، لماذا يُعدّ التعارف بين الناس مطلباً قومياً؟

درجتان

2- أذكر اثنتين من فنون التعامل مع الآخرين حسب ما جاء في الفقرة الثانية.

درجة

3- الفكرة الرئيسة من الفقرة الثالثة تدور حول.

## الرياضة

تعتبر الرياضة من الأساسيات المهمة في حياتنا؛ لأنها تحتاج في ممارستها إلى قوة الإرادة والحزم والانتظام في ممارستها، ولكن الكثير منا يغفل عن فائدتها؛ لأن البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت الكافي؛ والرياضة مهمة لكل الفئات، وهي مفيدة للشباب والفتيات والرجال، والنساء، والشيوخ، والكهول.

لممارسة الرياضة فوائد صحية كثيرة منها:

التحكم بالوزن: تساعد التمارين الرياضية بشكل منتظم على فقدان الوزن ومنع زيادته،

والمحافظة على صحة الدماغ والذاكرة: تساعد التمارين الرياضية على تحسين وظائف الدماغ، والذاكرة، والمهارات العقلية؛ حيث إنها تزيد معدل ضربات القلب؛ مما يزيد من تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، كما تحفز التمارين الرياضية عملية إنتاج الهرمونات التي تعزز نمو خلايا الدماغ.

تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تخفيف الآلام المزمنة؛ حيث إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد على زيادة قدرة الجسم على تحمل آلام البطن والسيطرة عليها والوقاية من السمنة والوقاية من الأمراض، وتحسين الحالة النفسية؛ حيث إنها تساعد على التخلص من القلق والحزن والاكتئاب.

فلابد أن نحافظ على المضي وممارسة التمارين الرياضية المائية وركوب الدراجات وممارسة أنشطة معتدلة في فترات قصيرة متعددة.

-أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

1- وضّح الفكرة الرئيسة من النص السابق.

درجتان

2- لماذا تُعتبر الرياضة من أساسيات الحياة المهمة؟

درجة

3- يهدف النص المعلوماتي أعلاه إلى:



## الرَّيَاضَةُ

تَعْتَبِرُ الرَّيَاضَةُ مِنَ الْأَسَاسِيَّاتِ الْمُهَمَّةِ فِي حَيَاتِنَا؛ لِأَنَّهَا تَحْتَاجُ فِي مُرَاوَلَتِهَا إِلَى قُوَّةِ الْإِرَادَةِ وَالْحَزْمِ وَالْإِنْتِظَامِ فِي مُمَارَسَتِهَا، وَلَكِنَّ الْكَثِيرَ مِمَّا يَغْفُلُ عَنْ فَائِدَتِهَا؛ لِأَنَّ الْبَعْضَ يَتَحَجَّجُونَ بِأَنَّ لَيْسَ لَدَيْهِمِ الْوَقْتُ الْكَافِي؛ وَالرَّيَاضَةُ مُهِمَّةٌ لِكُلِّ الْفِئَاتِ، وَهِيَ مُفِيدَةٌ لِلشَّبَابِ وَالْفَتَيَّاتِ وَالرِّجَالِ، وَالنِّسَاءِ، وَالشُّبُوحِ، وَالْكُهُولِ.

لِمُمَارَسَةِ الرَّيَاضَةِ فَوَائِدُ صِحِّيَّةٍ كَثِيرَةٌ مِنْهَا:

التَّحَكُّمُ بِالْوِزْنِ: تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ بِشَكْلِ مُنْتَظِمٍ عَلَى فَقْدَانِ الْوِزْنِ وَمَنْعِ زِيَادَتِهِ،

والمُحَافِظَةُ عَلَى صِحَّةِ الدِّمَاغِ وَالدَّائِرَةِ: تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ عَلَى تَحْسِينِ وَظَائِفِ الدِّمَاغِ، وَالدَّائِرَةِ، وَالْمَهَارَاتِ الْعَقْلِيَّةِ؛ حَيْثُ إِثْمًا تَزِيدُ مُعَدَّلَ ضَرْبَاتِ الْقَلْبِ؛ مِمَّا يَزِيدُ مِنْ تَدْفُقِ الدَّمِ وَالْأَكْسِجِينِ إِلَى الدِّمَاغِ، كَمَا تُحْفِرُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ عَمَلِيَّةَ إِنتَاجِ الْهَرْمُونَاتِ الَّتِي تُعَزِّزُ نُمُوَّ خَلَايَا الدِّمَاغِ.

تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ الْمُنْتَظِمَةَ عَلَى تَخْفِيفِ الْأَلَامِ الْمُرْمَنَةِ؛ حَيْثُ إِنَّ مُمَارَسَةَ الرَّيَاضَةِ يُمَكِّنُ أَنْ تُسَاعِدَ عَلَى زِيَادَةِ قُدْرَةِ الْجِسْمِ عَلَى تَحْمِيلِ آلامِ الْبَطْنِ وَالسَّيْطَرَةَ عَلِمَا وَالْوَقَايَةَ مِنَ السُّمْنَةِ وَالْوَقَايَةَ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَتَحْسِينِ الْحَالَةِ النَّفْسِيَّةِ؛ حَيْثُ إِثْمًا تُسَاعِدُ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الْقَلْقِ وَالْحُزْنِ وَالْإِكْتِنَابِ.

فَلَا يَدَّبُّ أَنْ نَحَافِظَ عَلَى الْمُثْبِي وَمُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرَّيَاضِيَّةِ الْمَائِيَّةِ وَرُكُوبِ الدَّرَاجَاتِ وَمُمَارَسَةِ أَنْشِطَةٍ مُعْتَدِلَةٍ فِي فُتْرَاتٍ قَصِيرَةٍ مُتَعَدِّدَةٍ.

-أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

1- ما الفكرة الرئيسة في الفقرة الثانية؟

.....

درجتان

2- لماذا يمتنع البعض من ممارسة الرياضة حسب ما جاء في الفقرة الأولى؟

.....

3- واحدة من الأفكار الآتية عن فوائد الرياضة لم ترد في النص السابق؟

1. الشهرة وكسب المال.

2. التحكم بالوزن.

درجة

3. تحسين وظائف الدماغ.

4. تخفيف الآلام المزمنة.

## الرَّيَاضَةُ

تَعْتَبِرُ الرَّيَاضَةُ مِنَ الْأَسَاسِيَّاتِ الْمُهْمَّةِ فِي حَيَاتِنَا؛ لِأَنَّهَا تَحْتَاجُ فِي مَرَاوَلِمَهَا إِلَى قُوَّةِ الْإِرَادَةِ وَالْحَزْمِ وَالْإِنْتِظَامِ فِي مُمَارَسَتِهَا، وَلَكِنَّ الْكَثِيرَ مِمَّا يَغْفُلُ عَنْ فَائِدَتِهَا؛ لِأَنَّ الْبَعْضَ يَتَحَجَّجُونَ بِأَنَّ لَيْسَ لَدَيْهِمُ الْوَقْتُ الْكَافِي؛ وَالرَّيَاضَةُ مُهِمَّةٌ لِكُلِّ الْفِئَاتِ، وَهِيَ مُفِيدَةٌ لِلشَّبَابِ وَالْفَتَيَاتِ وَالرِّجَالِ، وَالنِّسَاءِ، وَالشُّيُوخِ، وَالْكُهُولِ.

لِمُمارَسَةِ الرَّيَاضَةِ فَوَائِدٌ صِحِّيَّةٌ كَثِيرَةٌ مِنْهَا:

الْتِحَاكُمُ بِالْوِزْنِ: تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ بِشَكْلِ مُنْتِظِمٍ عَلَى فُقْدَانِ الْوِزْنِ وَمَنْعِ زِيَادَتِهِ،

والمُحَافِظَةُ عَلَى صِحَّةِ الدِّمَاغِ وَالذَّاكِرَةِ: تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ عَلَى تَحْسِينِ وَظَائِفِ الدِّمَاغِ، وَالذَّاكِرَةِ، وَالْمَهَارَاتِ الْعَقْلِيَّةِ؛ حَيْثُ إِنَّهَا تَرِيدُ مُعَدَّلَ ضَرْبَاتِ الْقَلْبِ؛ مِمَّا يَزِيدُ مِنْ تَدْفُقِ الدَّمِ وَالْأُكْسِجِينِ إِلَى الدِّمَاغِ، كَمَا تُحَقِّقُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ عَمَلِيَّةَ إِنتَاجِ الْهَرْمُونَاتِ الَّتِي تُعَزِّزُ نُمُوَّ خَلَايَا الدِّمَاغِ.

تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرَّيَاضِيَّةُ الْمُنْتِظِمَةَ عَلَى تَخْفِيفِ الْأَلَامِ الْمُزْمِنَةِ؛ حَيْثُ إِنَّ مُمَارَسَةَ الرَّيَاضَةِ يُمكنُ أَنْ تُسَاعِدَ عَلَى زِيَادَةِ قُدْرَةِ الْجِسْمِ عَلَى تَحْمِيلِ الْأَمِّ الْبَطْنِ وَالسَّيْطَرَةَ عَلَيْهَا وَالْوَقَايَةَ مِنَ السُّمْنَةِ وَالْوَقَايَةَ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَتَحْسِينِ الْحَالَةِ النَّفْسِيَّةِ؛ حَيْثُ إِنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الْقَلْقِ وَالْحُزْنِ وَالْإِكْتِيَابِ.

فَلَا يَدُّ أَنْ نُحَافِظَ عَلَى الْمُشْيِ وَمُمارَسَةِ التَّمَارِينِ الرَّيَاضِيَّةِ الْمَائِيَّةِ وَرُكُوبِ الدَّرَاجَاتِ وَمُمارَسَةِ أَنْشِطَةٍ مُعْتَدِلَةٍ فِي فِتْرَاتٍ قَصِيرَةٍ مُتَعَدِّدَةٍ.

-أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

1- ما الفكرة الرئيسة للنص السابق؟

درجتان

3- كيف تساعد الرياضة على تخفيف الآلام المزمنة؟

درجة

3- في أي فقرة ورد امتناع البعض عن ممارسة الرياضة؟

ث. الرابعة

ت. الثالثة

ب. الأولى

أ. الثانية





